

УДК 796.355.233.22

**СТАН ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ
ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ-ЖІНОК
ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ
ЗАКЛАДІВ ТА ІННОВАЦІЙНІ ШЛЯХИ
ЇЇ ВИРІШЕННЯ****Сергій РОМАНЧУК¹,
Віктор ДОБРОВОЛЬСЬКИЙ²**¹*Національна академія сухопутних військ
імені гетьмана Петра Сагайдачного,
м. Львів, Україна, e-mail: asv-fpis@ukr.net,*²*Військовий інститут Київського
національного університету
імені Тараса Шевченка, м. Київ, Україна*

Анотації. У науковому дослідженні розв'язано актуальне науково-прикладне завдання щодо вдосконалення змісту фізичної підготовки курсантів-жінок вищих військових навчальних закладів з метою формування достатньої готовності для виконання завдань за призначенням.

Під час констатувального експерименту досліджено вихідний рівень кандидатів до вступу ($n=843$) та динаміку фізичної підготовленості курсантів-жінок під час навчання у вищих військових навчальних закладів ($n_1=26$; $n_2=29$; $n_3=31$; $n_4=31$; $n_5=35$), рівень їхньої функціональної готовності та якості навчання ($n=66$), визначено суб'єктивну думку щодо можливих змін змісту занять з фізичної підготовки ($n=204$, $n=114$). На підставі проведених досліджень та з урахуванням аналізу літературних та наукових джерел запропоновано використання етапності формування змісту фізичної підготовки залежно від завдань етапів військово-професійного навчання курсантів-жінок у вищих військових навчальних закладів.

Основні результати роботи полягають у науковому обґрунтуванні змісту фізичної підготовки та розробленні авторської програми для курсантів-жінок з урахуванням вихідного рівня фізичної підготовленості, завдань етапів навчання у вищих військових навчальних закладів, побажань дівчат щодо застосування інноваційних технологій під час організації занять фізичними вправами.

Ключові слова: фізична підготовка, курсанти-жінки, етапність, навчання, якість, удосконалення.

Постановка проблеми. У сучасних умовах спостерігається тенденція щодо збільшення загальної кількості жінок, які обирають своєю професією військову службу в лавах Збройних сил України. Військово-професійна діяльність жінок зумовлює необхідність пошуку найбільш ефективних, науково обґрунтованих засобів і методів фізичної підготовки курсантів-жінок вищих військових навчальних закладів (ВВНЗ), що сприяло би успішному оволодінню ними військовою професією, підвищенню рівня їхньої фізичної підготовленості, функціональної готовності та збереження репродуктивного здоров'я [1, 3, 9].

Учені (Л. М. Кізло, О. М. Боярчук, С. В. Романчук, 2008; А. В. Магльований, О. І. Тюрло, 2007) довели, що сьогодення наявна система фізичної підготовки курсантів-жінок є недостатньо ефективною. У чинній Настанові з фізичної підготовки визначено усього чотири вправи для військовослужбовців-жінок, які одночасно є контрольними, крім цього, є суперечності в нормативних вимогах, що не дозволяє об'єктивно оцінити рівень фізичної підготовленості та істотно знижує мотивацію до занять фізичною підготовкою [3, 6].

Отже, збільшення кількості жінок у Збройних силах України, ускладнення умов виконання завдань під час військової служби, недостатня ефективність чинної системи фізичної підготовки та неможливість застосування технологій фізичного виховання цивільних закладів вищої освіти для курсантів-жінок ВВНЗ зумовлюють актуальне науково-прикладне завдання щодо удосконалення фізичної підготовки курсантів-жінок.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Наукову роботу виконано відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи на 2011–2016 рр. Міністерства оборони України в межах теми «Формування професійних якостей майбутнього офіцера засобами фізичної підготовки під час навчання у військовому навчальному закладі», шифр – «ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК» (номер державної реєстрації 0106U 010783).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Огляд наукової та методичної літератури свідчить, що однією з найважливіших характеристик процесу військово-професійного навчання курсантів-жінок на сучасному етапі є обсяг наукової та навчальної інформації, який постійно зростає, при обмежених термінах навчання [1, 5].

Результати досліджень [1, 7] доводять, що низька рухова активність (гіподинамія) призводить до різноманітних порушень функцій систем організму, обміну речовин, появи надлишкової ваги, що несприятливо відображається на стані здоров'я та викликає різні захворювання. Водночас у численних дослідженнях [2, 3, 5, 7] підкреслено значні можливості фізичної підготовки з розвитку фізичних якостей, професійно-значущих умінь, навичок, адаптаційних можливостей організму, підвищення фізичної й розумової працездатності, функціональних резервів організму й удосконалення інших якостей військово-службовців.

Аналіз програм з фізичної підготовки курсантів-дівчат визначив низку недоліків, що знижують її позитивний вплив на результати навчання у ВВНЗ: відсутність взаємозв'язку з іншими засобами навчання, що формують професійно важливі якості відповідно до єдиної мети; не розроблені принципи співвідношення й динаміки навантаження занять із загальної та спеціальної фізичної підготовки на різних етапах навчання; засоби й методи підготовки здебільшого не відповідають їх прогнозованості для військово-професійного навчання; зміст форм фізичної підготовки не повною мірою пов'язаний із розв'язанням завдань з розвитку мотивації до занять фізичними вправами [4, 6, 8].

Ураховуючи специфіку побудови в навчальному процесі загальноосвітніх та спеціальних дисциплін, рівень розвитку фізичної підготовленості та важливих психофізіологічних якостей абітурієнтів та інші аспекти, дехто з учених [5, 8] стверджує, що структура фізичної підготовки курсантів-жінок повинна містити проміжні етапи: адаптацію до умов військово-професійного навчання та період навчання курсантів на I–II курсах; закріплення професійної майстерності – III–IV курси; удосконалення професійної майстерності – V курс навчання. Зазначене дає змогу вважати поетапну структуру фізичної підготовки курсантів-жінок ефективним напрямом поліпшення ефективності навчання у ВВНЗ та формування готовності майбутніх офіцерів виконувати завдання відповідно до займаних посад.

Мета роботи – обґрунтувати позитивні й негативні аспекти чинної програми фізичної підготовки курсантів-жінок та запропонувати інноваційні напрями її удосконалення.

Завдання дослідження:

1. Дослідити ефективність чинної програми фізичної підготовки щодо удосконалення фізичної підготовленості, функціонального та фізичного стану, психічної готовності, фізичного здоров'я та рухової активності курсантів-жінок за час навчання у вищих військових навчальних закладах.

2. Визначити напрями вдосконалення фізичної підготовки з урахуванням потребо-мотиваційної сфери курсантів-жінок до занять фізичними вправами та взаємозалежності їх фізичної підготовленості й ефективності навчання у вищому військовому навчальному закладі.

Методи та організація дослідження. Під час дослідження використано теоретичні методи (аналіз, вивчення, узагальнення), які застосовували для розкриття сутності проблеми та встановлення шляхів її розв'язання; емпіричні методи (анкетування, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент) – для визначення рівня мотиваційної сфери до занять фізичними вправами випускниць загальноосвітніх шкіл (n=204) та курсантів-жінок (n=114); методи математичної статистики – для оброблення експериментальних даних та оцінювання їхньої достовірності.

З метою визначення рівня фізичної підготовленості абітурієнток ($n=843$) та курсанток різних курсів навчання ($n_1=26$; $n_2=29$; $n_3=31$; $n_4=31$; $n_5=35$) було використано тестування за вправами Настанови з фізичної підготовки у Збройних силах України, було оцінено обсяг рухової активності дівчат ($n=66$) за методикою В. П. Малишева. Визначення психофізичних якостей курсантів-жінок проведено за допомогою коректурної проби (тесту з кільцями Ландольта), таблиць Платонова–Шульте та методики визначення інтелектуальних здібностей. Функціональний стан курсантів-жінок було визначено за показниками частоти серцевих скорочень, артеріального тиску, індексів Руфф'є, Робінсона, проби Штанге, коефіцієнта Скибінського; експрес-оцінку рівня соматичного здоров'я проведено за методикою Г. Л. Апанасенка; фізичний стан визначено з використанням результатів виконання фізичних вправ разом з функціональними показниками за методикою К. Царді. Усі результати було опрацьовано на персональному комп'ютері з використанням пакета стандартних програм (Excel-7, Statistika-10).

Організація дослідження.

Перший етап (вересень 2002 р. – червень 2006 р.) містить констатувальний експеримент, спрямований на визначення стану фізичної підготовленості; функціонального стану та рівня фізичного здоров'я курсантів-жінок різних навчальних курсів; аналіз зміни рівня фізичної підготовленості та ефективність навчання курсантів-жінок під впливом чинників навчально-виховного процесу.

Другий етап (липень 2006 р. – червень 2012 р.) передбачав визначення взаємозв'язку якості навчання курсантів-жінок з рівнем їх фізичної підготовленості, функціонального стану.

Третій етап (липень – серпень 2012 р.) – це дослідження, проведене з метою визначення інноваційних напрямів удосконалення структури та змісту фізичної підготовки курсантів-жінок під час навчання у ВВНЗ.

Основний матеріал дослідження. За результатами констатувального експерименту уточнено важливість завчасної готовності курсантів-жінок до своїх військово-професійних обов'язків. Підтверджено, що для їх ефективного виконання жінка повинна мати високий рівень загальної та прикладної фізичної підготовленості. Проведені дослідження підтвердили результати праць учених, які досліджували фізичну підготовку курсантів ВВНЗ та довели недостатню ефективність чинної програми фізичної підготовки курсантів-жінок.

Аналіз результатів вступних іспитів до ВВНЗ дав змогу з'ясувати, що однією з причин недостатнього удосконалення фізичної підготовленості курсантів-жінок за час навчання за всіма фізичними якостями ($p>0,05$) є низький рівень фізичної підготовленості контингенту, який вступає до ВВНЗ. Доведено, що за останні 10 років показники розвитку основних фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості) достовірно знижуються ($p<0,05-0,01$).

Анкетування випускниць ЗОШ та курсантів-жінок, яке ми провели, довело, що ще однією причиною недостатньої ефективності фізичної підготовки курсантів-жінок у ВВНЗ є відсутність мотивації до занять фізичними вправами. Тенденція до ігнорування фізичного вдосконалення починається ще під час навчання в загально-освітній школі. Тільки 3,45–7,69% учениць старших класів займаються самостійно фізичними вправами або спортом. У ВВНЗ жорстка система навчально-виховного процесу сприяє збільшенню кількості годин для занять фізичними вправами, але до самостійно займатися фізичним вдосконаленням мають бажання не більше ніж 15% курсантів-жінок.

Проведене дослідження показників функціонального стану та фізичного здоров'я підтвердило здійснені раніше дослідження та виявило, що впродовж навчання у ВВНЗ відбувається погіршення усіх показників, які характеризують роботу серцево-судинної, дихальної, нервово-м'язової й інших систем організму дівчат ($p<0,05-0,001$).

Визначення комплексної оцінки стану здоров'я курсантів-жінок остаточно довело, що контингент осіб, який ми перевіряли, має нижчі за середні, а за деякими індексами, навіть низькі оцінки. За результатами наших досліджень доведено, що найгірші показники функціонального стану, а особливо здоров'я, мають дівчата старших курсів навчання ($p<0,01$).

Отримані експериментальні дані та їх інтерпретація дають змогу дійти висновку, що для успішного розв'язання завдань навчально-виховного процесу курсантам-жінкам необхідно мати досить високий рівень тренуваності організму, запас функціональних резервів і широкий спектр адаптаційних можливостей ($p < 0,05-0,001$).

За результатами дослідження взаємозв'язку показників фізичної підготовленості, функціонального стану курсантів-жінок з рівнем їх успішності навчання ми виявили, що для підвищення ефективності навчання заняття з фізичної підготовки необхідно спрямовувати на розвиток загальної витривалості ($p < 0,01$) та статичної витривалості м'язів спини, живота і плечового пояса ($p < 0,05$), а також на вдосконалення роботи серцево-судинної, дихальної систем організму жінок, на підвищення стійкості психологічних функцій до режиму тривалої діяльності з обмеженими можливостями в русі ($p < 0,05-0,001$).

Грунтуючись на аналізі літератури та враховуючи результати пошукових досліджень, ми запропонували програму фізичної підготовки курсантів-жінок ВВНЗ, яка суттєво відрізняється від чинної програми та забезпечує готовність до виконання службових обов'язків за допомогою фізичних вправ (табл. 1).

Таблиця 1

Характерні риси чинної та авторської програм ФП курсантів-жінок ВВНЗ

Елементи програми	Чинна програма	Авторська програма		
Мета	– забезпечити фізичну підготовленість військово­службовців до профе­сійної діяльності	– формування достатнього рівня фізичної, функціональ­ної підготовленості для виконання завдань майбутньої професійної діяльності		
Завдання	– удосконалити силу, витривалість, швидкість та спритність; – поліпшити фізичний розвиток, зміцнити здо­ров’я, підвищити праце­здатність та професійне довголіття	– адаптувати організм курсантів-жінок до умов військо­вої служби; – сформувати необхідний рівень загальної та приклад­ної фізичної підготовленості для виконання завдань у навчально-бойових умовах; – удосконалити рівень функціональної підготовленості курсантів-жінок; – сформувати знання та вміння для самостійних занять фізичними вправами, щоб підтримувати достатній рі­вень фізичної та функціональної підготовленості		
Засоби	– загальна фізична підго­товка – 40 %; – рукопашний бій – 30 %; – прикладна фізична підготовка – 30 %	– вправи аеробного характеру; спортивні ігри; гімна­стика та силові вправи; вправи НФП; вправи у складі підрозділу; вправи прикладного спрямування; кросфіт; фітнес; пілатес та інше		
Час	Навчальні заняття 4 год на тиждень; СМР 2 год на тиждень			
Етапи програми	відсутній розподіл	Етап адаптації (I–II курси)	Етап ППФП (III–IV курси)	Етап ВФП (V курс)
		1. Перевірити вихідний рівень підготовленості жінок. 2. Удосконалити загальну фізичну підготовленість. 3. Ознайомити з вправами ППФП	1. Формування ППФП. 2. Підтримання ЗФП. 3. Формування методичних умінь	1. Поліпшити по­казники фізичної та функціональної підготовленості. 2. Сформувати уміння самостійно планувати та орга­нізовувати ФП. 3. Підтримання ЗФП та ППФП
Методи організації	поточний, фронтальний, комплексний	комплексний, індивідуальний		
Результат	фізична готовність	професійна готовність, фізична готовність, функціональна готовність		

В організаційно-методичному плані така побудова програми фізичної підготовки дає змогу найраціональніше використовувати час, що запланований на різні форми, та виконувати основні педагогічні функції фізичної підготовки.

У вигляді підсумків обґрунтування програми фізичної підготовки курсантів-жінок виокремлено такі положення. У теоретико-методологічній базі фізичної підготовки курсантів-жінок враховано тенденції еволюції озброєння, тактики його застосування і змін, які відбуваються у професійній діяльності офіцерів. Фізична готовність курсантів-жінок до військово-професійної діяльності будується на основі функціональної готовності. Мета і завдання фізичної підготовки диференційовано відповідно до етапів навчання: первинного навчання (I–II курси), закріплення професійних навичок і вмінь (III–IV курси). Удосконалення професійної майстерності (V курс); всі засоби фізичної підготовки логічно узагальнено в єдину систему зі змінним їхнім домінуванням у різних формах фізичної підготовки на основі завдань етапу підготовки, яка наприкінці навчання має забезпечити необхідний рівень розвитку фізичної підготовленості, професійно важливих якостей, методичної підготовки, мотивації до самостійних занять фізичними вправами і спортом, формування рис фізичної культури особи. Функції основних форм фізичної підготовки у ВВНЗ чітко регламентовано. (для навчальних занять – це функція навчання, передачі знань і вмінь, а для спортивно-масової роботи – ціннісно-орієнтована або виховна). Управління процесом фізичної підготовки і спортом трансформується з переходом від чіткої регламентації на етапи первинного навчання до часткової на етапі удосконалення професійної майстерності й заохочення самоврядування фізичним удосконаленням курсантів-жінок за участю викладача на завершальному етапі навчання. На усіх етапах навчання цілеспрямовано формується ціннісне ставлення до занять фізичними вправами і спортом.

Авторську програму впроваджували у систему фізичної підготовки курсантів-жінок так, щоб загальний час занять фізичними вправами не перевищував визначений у Настанові з фізичної підготовки (чотири години занять та дві години спортивно-масової роботи на тиждень).

Застосування комплексного методу у проведенні занять з фізичної підготовки зумовлено необхідністю систематичного та всебічного фізичного впливу на організм курсантів-жінок.

Заняття з фізичної підготовки на етапі адаптації були спрямовані на розвиток та удосконалення основних фізичних якостей, рухових можливостей організму та зміцнення здоров'я жінок, що сприятиме підвищенню їхньої професійної працездатності.

До змісту фізичної підготовки на I етапі додають вправи, які передбачені Настановою з фізичної підготовки у Збройних силах України, а також вправи, що сприяють ефективному вдосконаленню фізичних якостей курсантів-жінок. До таких вправ належать: біг на середні та довгі дистанції, гімнастика, вправи для розвитку статичної витривалості, плавання, вправи зі скакалкою, спортивні ігри, заняття в атлетичному залі тощо.

Фізична підготовка на етапі професійно-прикладної фізичної підготовки більшою мірою удосконалює у курсантів-жінок важливі професійно-прикладні якості: тонку рухову координацію, швидкість і точність реакції, емоційну стійкість, стійкість уваги, її здатність до широкого розподілу та швидкого перенесення.

Зміст передбачає акробатичні вправи, вправи за раптовими командами, додання елементів смуги перешкод, спортивні ігри, а також загальні вправи з розділів фізичної підготовки (прискорене пересування, плавання, гімнастику), які виконують за спеціально розробленими методиками.

Фізична підготовка на III етапі забезпечує підтримання оптимального рівня загальної та прикладної фізичної підготовленості дівчат, а також формування функціональної підготовленості курсантів-жінок до виконання завдань за призначенням.

До змісту програм входять вправи новітніх напрямів фізичного удосконалення, які виконують на 60–80 % від максимальних можливостей, а також спеціальні комплекси вправ. Слід зазначити, що під час інтенсивної роботи дівчата зазнають значного нервово-емоційного та фізичного навантаження, тому проведення занять з використанням фізичних вправ

із загальнофізичною та спеціальною спрямованістю несприяє поліпшенню функціональних можливостей організму дівчат.

Висновки. Наукове опрацювання специфічних організаційних принципів упорядкування фізичної підготовки в системі військово-професійного навчання курсантів-жінок визначило низку недоліків щодо організації фізичної підготовки курсантів-жінок: відсутність взаємозв'язку з іншими засобами навчання, що формують професійно важливі якості відповідно до єдиної мети; не розроблено принципи співвідношення й динаміки напруженості занять із загальної та спеціальної фізичної підготовки на різних етапах навчання; засоби і методи підготовки здебільшого не відповідають їх прогнозованості для військово-професійного навчання; зміст фізичної підготовки неповною мірою забезпечує розвиток мотивації до занять прикладними фізичними вправами; не оцінені механізми швидкої адаптації до середовища, яке постійно змінюється.

За результатами наших досліджень та з урахуванням результатів досліджень проведених науковців у галузі фізичного виховання ми науково обґрунтували напрями удосконалення фізичної підготовки курсантів-жінок вищих військових навчальних закладів. Особливостями напрямів удосконалення є врахування під час формування змісту фізичної підготовки завдань етапів навчання курсантів-жінок, їх вихідного рівня фізичної підготовленості, а також побажань дівчат під час визначення інноваційних напрямів фізичного виховання на третьому етапі програми під час удосконалення функціональної готовності курсантів-жінок до виконання завдань майбутньої офіцерської посади.

Перспективою нашого дослідження вважаємо проведення експерименту щодо визначення ефективності запропонованих інноваційних напрямів фізичної підготовки курсантів-жінок у навчально-виховний процес вищих військових навчальних закладів.

Список літератури

1. Боярчук О.М. Фізична підготовка жіночого контингенту Збройних сил України в системі професійної діяльності : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Боярчук О.М. ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Львів, 2010. – 20 с.
2. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – Київ : Олімпійська література, 2010. – 248 с.
3. Магльований А.В. Співвідношення спеціальної фізичної підготовки та загальної фізичної підготовки в модульній системі навчання курсантів-жінок / А.В. Магльований, О.І. Тьорло // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. ; за ред. С.С. Єрмакова. – Харків, 2007. – № 9. – С. 94–98.
4. Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України (НФП-2014). – Київ : Міністерство оборони України, 2014. – 158 с.
5. Ольховий О.М. Концепція професійно спрямованої системи фізичної підготовки курсантів [Електронний ресурс] / О.М. Ольховий // Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2013. – Вип. 112(2). – С. 208–211. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/j-pdf/VchdpuPN_2013_112\(2\)_49.pdf](http://nbuv.gov.ua/j-pdf/VchdpuPN_2013_112(2)_49.pdf) (дата звернення: 25.09.2015)
6. Особливості фізичної підготовки військовослужбовців-жінок / [Кізло Л.М., Боярчук О.М., Романчук С.В та ін.]. – Київ : УФП ЗСУ, 2008. – 136 с.
7. Романчук С.В. Фізична підготовка курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ Збройних Сил України : [монографія] / С.В. Романчук. – Львів : АСВ, 2012. – 367 с.
8. Фізичне виховання військовослужбовців : [навч. посіб.] / М.Ф. Пічугін, Г.П. Грибан, В.М. Романчук, С.В. Романчук [та ін.] ; [за ред. Г.П. Грибана]. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2011. – 820 с.

**STAN PROBLEMU TRENINGU
FIZYCZNEGO KOBIEK-KADETÓW
WYŻSZYCH WOJSKOWYCH
PLACÓWEK EDUKACYJNYCH
I INNOWACYJNE SPOSOBY JEGO
ROZWIĄZYWANIA****Sergiy ROMANCHUK¹,
Victor DOBROVOLSKY²***¹Akademia Narodowa Wojsk Lądowych
im. Hetmana Piotra Sahajdacznego, Lwów,
Ukraina, e-mail: asv-fpis@ukr.net,**²Instytut Wojskowy Państwowego Uniwersytetu
Tarasa Szewczenki w Kijowie, Kijów, Ukraina*

Adnotacja. W niniejszym badaniu rozwiązuje się aktualne zadanie naukowe i aplikacyjne dotyczące doskonalenia treści treningu fizycznego kobiet-kadetów wyższych wojskowych instytucji edukacyjnych w celu wypracowania ich wystarczającej gotowości do wykonywania zadań funkcjonalnych.

Podczas konstatającego eksperymentu zbadano początkowy poziom sprawnościowy kandydatek na kadetów ($n = 843$) oraz dynamikę fizycznej gotowości kobiet kadetów podczas studiów w wyższych wojskowych instytucjach edukacyjnych ($n_1=26$; $n_2=29$; $n_3=31$; $n_4=31$; $n_5=35$), poziom ich gotowości funkcjonalnej i jakość treningu ($n = 66$), podano subiektywną ocenę możliwych zmian dotyczących treści grup treningu fizycznego ($n = 204$, $n = 114$). Na podstawie przeprowadzonych badań i biorąc pod uwagę analizę źródeł literackich i naukowych sugerowano stosowanie etapowego kształtowania treści treningu fizycznego w zależności od zadań etapu profesjonalnego szkolenia wojskowego kobiet kadetów w wyższych wojskowych instytucjach edukacyjnych.

Główne wyniki pracy polegają na naukowym uzasadnieniu treści treningu fizycznego i opracowaniu autorskiego programu dla kadetów płci żeńskiej, z uwzględnieniem początkowego poziomu sprawności fizycznej, zadań etapów szkolenia w wyższych wojskowych instytucjach edukacyjnych, pragnienia dziewcząt do wykorzystania innowacyjnych technologii w organizowaniu ćwiczeń fizycznych.

Słowa kluczowe: trening fizyczny, kobiety-kadeci, etapowanie, trening, jakość, doskonalenie.

**STATE OF PROBLEMS OF FEMALE
CADETS' PHYSICAL TRAINING AT
HIGHER MILITARY EDUCATIONAL
INSTITUTIONS AND INNOVATIVE
WAYS OF SOLVING THEM****Sergiy ROMANCHUK¹,
Victor DOBROVOLSKY²***¹Hetman Petro Sahaidachny National Army
Academy, Lviv, Ukraine, e-mail: asv-fpis@ukr.net,**²Military Institute of Taras Shevchenko National
University of Kyiv, Kyiv, Ukraine*

Abstract. The scientific research tackles the actual scientific and applied task of improving the content of physical training of female cadets at higher military educational institutions in order to create sufficient readiness for the functional tasks to be performed.

During the confirmatory experiment the initial level of candidates for admission ($n=843$) and the dynamics of physical preparedness of female cadets during studying at higher military educational institution ($n_1=26$; $n_2=29$; $n_3=31$; $n_4=31$; $n_5=35$), as well as level of their functional readiness and quality of training ($n=66$) were investigated, and the subjective vision of possible changes of physical training lessons contents ($n=204$, $n=114$) were defined. On the basis of the research conducted and taking into account the analysis of scientific publications, the use of the phases of the formation of the content of physical training, depending on the tasks of the stages of military-vocational training of female cadets in the higher military educational institution was proposed.

The principal results of the study include the scientific substantiation of the content of physical training and the elaboration of the author's curriculum program for female cadets having regard to the initial level of physical fitness, the tasks of the stages of studying in the higher military educational institution and the girls' desire to apply innovative technologies in the organization of physical exercising.

Keywords: physical training, female cadets, phasing, education, quality, improvement.

References

1. Boiarchuk O. M. Fizychna pidhotovka zhinochoho kontynhentu Zbroinykh syl Ukrainy v systemi profesiinoi diialnosti [Physical training of the female contingent of the Armed Forces of Ukraine in the system of professional activity]. Extended abstract of Cand. Sciences. Lviv, 2010. 248 s. (*in Ukrainian*)
2. Krutsevykh T. Yu., Bezverkhnia H. V. Rekreatsiya u fizychniy kul'turi riznykh hrup naselennya [Recreation in the physical culture of different groups of the population]: navch. posibnyk. Kyiv: Olimpiys'ka literatura, 2010. 20 s. (*in Ukrainian*)
3. Mahlovanyi A. V., Torlo O. I. Spivvidnoshennia spetsialnoi fizychnoi pidhotovky ta zahalnoi fizychnoi pidhotovky v modulnii systemi navchannia kursantiv-zhinok [The Value of Special Physical Training and General Physical Training in the Modular Cadets Training System for Women] // Pedahohika, psykholohiya ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu: nauk. monohr.; za red. S. S. Yermakova. Kharkiv, 2007. № 9. S. 94–98. (*in Ukrainian*)
4. Nastanova z fizychnoi pidhotovky u Zbroinykh Sylakh Ukrainy (NFP-2014) [A manual for physical training in the Armed Forces of Ukraine (NFP-2014)]. Kyiv: Ministerstvo oborony Ukrainy, 2014. 158 s. (*in Ukrainian*)
5. Olkhovyi O. M. Kontseptsiiia profesiino spriamovanoi systemy fizychnoi pidhotovky kursantiv [Elektronnyi resurs] [The Concept of the Professionally Directed System of Physical Training of Cadets [Electronic Resource] // Visnyk Chernihiv. nats. ped. un-tu. Seriya: Pedahohichni nauky. Fizyчне vykhovannya ta sport. Chernihiv, 2013. Vyp. 112(2). S. 208–211. Rezhym dostupu: [http://nbuv.gov.ua/j-pdf/VchdpuPN_2013_112\(2\)_49.pdf](http://nbuv.gov.ua/j-pdf/VchdpuPN_2013_112(2)_49.pdf) (data zvernennya: 25.09.2015). (*in Ukrainian*)
6. Kizlo L. M., Boiarchuk O. M., Romanchuk S. V. ta in. Osoblyvosti fizychnoi pidhotovky viiskovosluzhbovtiv-zhinok [Features of physical training of military servicemen]. Kyiv: UFP ZSU, 2008. 136 s. (*in Ukrainian*)
7. Romanchuk S. V. Fizychna pidhotovka kursantiv viiskovykh navchalnykh zakladiv Sukhoputnykh viisk Zbroinykh Syl Ukrainy [Physical training of cadets of military training institutions of the Land Forces of the Armed Forces of Ukraine]: monohrafiia: Lviv: AIS, 2012. 367 s. (*in Ukrainian*)
8. Pichuhin M. F., Hryban H. P., Romanchuk V. M., Romanchuk S. V. [ta in.] Fizyчне vykhovannia viiskovosluzhbovtiv [Physical education of servicemen]: [navch. posib.]. Zhytomyr: ZhVI NAU, 2011. 820 s. (*in Ukrainian*)

Стаття надійшла до редколегії 7.06.2017

Прийнята до друку 20.06.2017

Підписана до друку 30.06.2017